

IV CURSA DE LA LLUFA 2.017

REGLAMENT CURSA DE LA LLUFA

General.-

- La participació en la Cursa de la Llufa implica acceptar el present reglament.
- És responsabilitat dels participants portar l'equip i material adequat i obligatori per la cursa.
- És responsabilitat de cada participant l'haver obtingut els coneixements i formació necessaris per poder participar, i ser conscient de la informació tècnica de la cursa, així com del seu propi estat físic.
- Es demanarà el document acreditatiu (DNI o similar) en el moment de retirar el dorsal, i es podrà demanar al lliurament de premis.
- Durant la cursa és obligatori portar el dorsal ben visible, sense doblegar ni retallar, i s'haurà de portar posat al pit.
- Els corredors que decideixin retirar-se de la cursa hauran de comunicar-ho a l'organització en el control més proper al lloc de la retirada.
- Els participants hauran de seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització.
- Els participants tenen l'obligació d'assistir i de comunicar al control més proper qualsevol accident que hagin observat.
- L'equip escombra podrà retirar de la cursa a aquelles persones que, al seu criteri, no estiguin capacitades per continuar la cursa, o superin els talls horaris establerts.
- Les condicions meteorològiques no suposaran en cap cas la suspensió de la prova.
- L'organització resoldrà les reclamacions efectuades pels participants.

Serà motiu de Desqualificació.-

- Llençar deixalles durant el recorregut.
- La conducta antiesportiva.
- Rebre ajuda externa fora dels punts d'avituallament previstos.
- Retallar el recorregut marcat
- Fer servir qualsevol mitjà de transport o locomoció durant tot o part del recorregut.

Final.-

- L'organització tindrà prevista l'assistència mèdica dels participants.
- L'organització declina tota responsabilitat pel que fa als accidents i/o altres perjudicis que la participació pugui ocasionar als participants, abans, durant o després de la cursa.
- Hi haurà trofeus pels tres primers i primeres de la categoria Senior, veterans i Sub.20.
- Tot el que no s'hagi especificat, o imprevistos de darrera hora, queda sota la decisió de l'organització.

Inscripcions a la cursa de La Llufa.-

Inscripcions obertes el dia 15 de novembre de 2.017 i es tancaran el dia 20 de desembre de 2.017.

La participació a la cursa implica acceptar el Reglament

- El preu d'inscripció serà de 10€ per a tots i totes les persones que s'inscriguin a les categories Senior, Veterans i Sub.20.
- Els menors d'edat, hauran de portar el dia de la cursa document d'autorització del pare, mare o tutor/a. En cas contrari, no se'ls proporcionarà dorsal i no podran participar a la cursa.
- Aquella persona que es vulgui inscriure, sigui quina sigui la seva edat, i que no tingui interès en participar a la cursa però sí en l'esperit solidari d'aquesta, podrà fer-ho aportant 5€ en el moment d'inscriure's. Aquest col·lectiu no tindrà dret a rebre dorsal, a corre la cursa ni a samarreta d'obsequi.
- Places: Màxim 350 participants.
- Categories: Sub.20, Senior i Veterans

Data de la Cursa: Dematí del dissabte 23 de desembre de 2.017

Tipus de cursa:

- Diürna per pistes de muntanya i corriols de terra, de la Serra de Galliners
- Cal preveure que en el recorregut hi pugui haver bassals d'aigua i zones amb fang.
- El circuit estarà marcat amb cinta de plàstic reflectant i senyalitzacions al terra.
- Cursa oberta a tothom, però es recomana tenir un mínim de preparació física.

Organitza: Sant Quirze té Vida.

Lloc de sortida i arribada: Sant Quirze del Vallès (Vallès Occidental – Barcelona), Masia de Can Feliu

Horaris:

- Lliurament de dorsals: 9 hores a la Masia de Can Feliu
- Sortida de la cursa: 10 hores
- Cursa Senior, Veterans i Sub.20
- Tall horari a la cursa: Al Km.5 i a l'hora després de la sortida.
- Lliurament de premis: Al acabar la cursa és donarà el premi a la Masia de Can Feliu.
- Trofeus: 3 masculí i 3 femení per categoria Senior, Veterans i Sub.20.
- Places limitades: 350 participants.
- Obsequis: Una samarreta i avituallament a l'arribada.
- Distància: 6,40 km.

Seguretat:

- Control a totes les zones conflictives del recorregut, comunicats amb la direcció de carrera mitjançant mòbil o emissora de ràdio, Ambulància de la Creu Roja, Policia Local i equip escombra.

FREEFIGHTERSKIDS

Organitza: Freefighters

La Missió principal d'aquesta cursa Freefighterskids és animar als nens i nenes a saltar, corre, ajudar-se els uns als altres i sobre tot gaudir mentre es superen tot tipus d'obstacles. Mai s'és massa jove per posar-se fites i aconseguir-les.

Porta als teus nens i nenes i de la mateixa forma, trobaran l'emoció de la carrera, els obstacles variats i el seu propi mini festival, una zona dedicada als nens i nenes amb jocs i desafiaments. En definitiva, correran, saltaran i jugaran, que al cap i a la fi són nens.

EL MÉS IMPORTANT ÉS SUPERAR DE FORMA CORRECTA ELS OBSTACLES I TREBALLAR EN EQUIP AMB LA RESTA DE CORREDORS I CORREDORES. NO IMPORTA L'ORDRE D'ARRIBADA A LA META

REGLAMENT CURSA FREEFIGHTERSKIDS

- El cost de la inscripció serà d'1€. Si no et registres prèviament on-line, podràs fer-ho el dia de la cursa. El lliurament d'acreditacions es farà el mateix dia a les 10:30h.
- Inici cursa: 11 hores
- Minifighters de 4 a 7 anys d'edat. Distància aproximada de 500 mtes. i entre 7 i 8 obstacles a superar.
- Fightersjuniors de 8 a 12 anys d'edat. Distància aproximada 1.000 mtes. amb 15 obstacles a superar.
- Tots els nens i nenes hauran de portar el dia de la cursa document d'autorització del pare, mare o tutor/a. En cas contrari, no se'ls proporcionarà acreditació i no participaran. Podran obtindre aquesta autorització on-line o se'ls hi entregará el mateix dia de la cursa.
- L'accés al interior del circuit està totalment prohibit a excepció d'un sol familiar a la tanda de Minifighter 4-7 anys d'edat.
- Tots els nens i nenes rebran un premi simbòlic per haver-hi participat.

Obstacles que es trobaran durant el recorregut

1. Boltereta de sortida (coordinació i equilibri)
2. Skiping amb escala (coordinació i equilibri)
3. Salt de barres amb dues cames (coordinació, força i potència)
4. Neumàtics zic zac (velocitat i coordinació)
5. Arrossegar-se pel terra (coordinació)
6. Salts de bales de palla (força, agilitat i destresa)
7. Teranyines (destresa i agilitat)
8. Moviments de sac (força i treball en equip)
9. Carrera de sacs (coordinació i equilibri)
10. Zic, zac (velocitat i coordinació)
11. Piràmide de palets (equilibri i coordinació)
12. Passar per sota de balles (coordinació)
13. Salts d'alçada (força, agilitat i equilibri)
14. Arrossegar neumàtics (força)
15. Escala (pota coixa)